

0901002412011 Beslenme						
Ders Kodu	Ders Adı	Teorik	Uygulama	Laboratuvar	Yerel Kredi	AKTS
0901002412011	Beslenme	2,00	0,00	0,00	2,00	3,00
Ders Detayı						
Dersin Dili	: Türkçe					
Dersin Seviyesi	: Lisans					
Dersin Tipi	: Seçmeli					
Ön Koşullar	: Yok					
Dersin Amacı	: Enerji ve makrobesin öğelerinin (karbonhidrat, protein, yağ) sağlıklı beslenme ve vücut çalışmasındaki önemini kavratmak, Besinleri enerji, karbonhidrat, protein ve yağ içerikleri açısından değerlendirebilmek, Farklı yaş ve cinsiyete göre günlük enerji, karbonhidrat, protein ve yağ gereksinmelerini ve bunları sağlayacak besin çeşit ve miktarlarını öğretmek ve diyet örüntüsünü bu açıdan yorumlayabilmek, Yiyecekleri satın alma ve muhafaza etme yöntemlerini konusunda bilgi vermek.					
Dersin İçeriği	: Karbonhidratların, proteinlerin ve lipitlerin sağlıklı beslenmedeki önemi, kimyasal yapısı, özellikleri, sınıflandırılması, fonksiyonları, kaynakları, günlük alım önerileri, aşırı alım durumunda oluşabilecek hastalıklar. Günlük enerji ihtiyacının hesaplanması ve menü planlama. Besin grupları. Besinlerin satın alma ve muhafaza etme ilkeleri. Hastalık ve bazı özel durumlarda beslenme ilkeleri.					
Dersin Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar	: Baysal, A. (2004). Beslenme. Hatiboğlu Yayınları					
Planlanan Öğrenme Etkinlikleri ve Öğretme Yöntemleri	: Sunuş yöntemi,, Tartışma, Soru-Yanıt, Takım/Grup Çalışması					
Ders İçin Önerilen Diğer Hususlar	: Yok					
Dersi Veren Öğretim Elemanları	: Doç. Dr. Aylin Akoğlu					
Dersin Verilişi	: Yüz yüze					

Ders Öğrenme Çıktıları	
Bu dersi tamamladığında öğrenci :	
1 Yeterli ve dengeli beslenmenin önemini tanımlar.	
2 Enerji ve besin öğelerinin (karbonhidrat, proteinler, yağlar, vitaminler, mineraller, su) sağlıklı beslenme ve vücut çalışmasındaki önemini ilişkilendirebilir.	
3 Genel olarak beslenme durumunu değerlendirir ve düzeltilmesi konusunda çözümler önerir.	
4 Yiyeceklerin satın alma, hazırlama, saklama, pişirme koşullarını açıklar.	
5 Hastalık ve özel durumlarda beslenme konusunda temel bilgileri edinir.	

Haftalık Konular ve Hazırlıklar					
	Teorik	Uygulama	Laboratuvar	Hazırlık Bilgileri	Öğretim Metodları
1.Hafta	*Sağlıklı ve dengeli beslenme, Türkiye'deki ve dünyadaki beslenme sorunları				
2.Hafta	*Enerji, Günlük enerji ihtiyacının belirlenmesi				
3.Hafta	*Besin öğeleri-Proteinler				
4.Hafta	*Besin öğeleri-Karbonhidratlar				
5.Hafta	*Besin öğeleri-Yağlar				
6.Hafta	*Besin öğeleri-Vitamin, mineral, su				
7.Hafta	*Besin grupları				
8.Hafta	*Menü planlama				
9.Hafta	*Besinleri satın alma ve hazırlama ilkeleri				
10.Hafta	*Besinleri muhafaza ilkeleri				
11.Hafta	*Hastalıkta ve özel durumlarda beslenme-Öğrenci sunumları				
12.Hafta	*Hastalıkta ve özel durumlarda beslenme-Öğrenci sunumları				
13.Hafta	*Hastalıklarda ve özel durumlarda beslenme-Öğrenci sunumları				
14.Hafta	*Hastalıklarda ve özel durumlarda beslenme-Öğrenci sunumları				

Değerlendirme Sistemi %	
1 Final : 50,000	
2 Vize : 40,000	
3 Araştırma Sunumu : 10,000	

AKTS İş Yüğü			
Aktiviteler	Sayı	Süresi(Saat)	Toplam İş Yüğü
Vize	1	1,00	1,00
Derse Katılım	28	2,00	56,00
Araştırma Sunumu	1	6,00	6,00
Ödev	1	2,00	2,00
Ara Sınav Hazırlık	1	6,00	6,00
Final Sınavı Hazırlık	1	6,00	6,00
Final	1	1,00	1,00
			Toplam : 78,00
			Toplam İş Yüğü / 30 (Saat) : 3
			AKTS : 3,00

Program Öğrenme Çıktısı İlişkisi														
	P.Ç. 1	P.Ç. 2	P.Ç. 3	P.Ç. 4	P.Ç. 5	P.Ç. 6	P.Ç. 7	P.Ç. 8	P.Ç. 9	P.Ç. 10	P.Ç. 11	P.Ç. 12	P.Ç. 13	P.Ç. 14
Ö.Ç. 1	3	2	2	3	1	2	1	0	1	0	0	0	0	0
Ö.Ç. 2	3	2	2	3	1	2	1	0	1	0	0	0	0	0
Ö.Ç. 3	3	2	2	3	1	2	1	0	1	0	0	0	0	0
Ö.Ç. 4	3	2	2	3	1	2	1	0	1	0	0	0	0	0
Ö.Ç. 5	3	2	2	2	2	2	1	0	1	0	0	0	0	0